

ほけんだより



令和6年 8月発行
社会福祉法人 勢理客こども園
園長 比嘉 裕
担当 ゆり組

夏バテしないためのポイント

夏は体力の落ちる時期です。睡眠・食事・適度な運動と、日頃からの生活リズムがより大切になってきます。早めに就寝して疲れをとり、食事をしっかり食べて、元気に遊びましょう。

- ①水分補給を十分にしましょう。
- ②1日3食、いろいろなものを食べて夏を乗り切るスタミナを身につけましょう。
- ③睡眠時間をしっかりとって、疲れをためこまないようにしましょう。



夏の食事のポイント

夏は体に暑さがこもり、たくさん汗をかくとエネルギーをつくり出すときに必要なビタミンB群が排出されてしまいます。また、暑くて食欲が出ないこともありますね。

夏のおすすめの食品はたくさんビタミンB群が含まれている豚肉です。

夏野菜にはビタミンなどの栄養素がたっぷり含まれています。

しっかり食べて、元気に楽しい夏を過ごしましょう。



自分から水分補給ができる子に

暑い時や、のどがかわいた時には、子どもが自分から水分補給をするように習慣づけてください。

熱中症に注意しましょう

暑さに体が慣れていません！

この時期は、まだ体が暑さに慣れていないため、熱中症を起こしやすくなります。エアコンを適度に使用したり、こまめに水分補給をしたりするなどの対策が必要です。また、子どもは遊びに夢中になってしまうと、水分補給を忘れてしまいがちですので周りのおとなが声をかけましょう。



熱中症予防のために

- エアコンを適度に利用しましょう。外気温にもよりますが、27～28℃前後を目安にします。
- 外で遊ぶ時は、帽子をかぶらせましょう。また、合間を見て、木陰などの涼しい場所で休憩をとらせるようにします。
- こまめな水分補給をします。室内にいても熱中症を起こす場合がありますので、のどが渇いたと子どもが感じる前に、水分補給をさせることが大切です。

- 日常、水分補給をする場合は、水や麦茶にしましょう。



マルトリートメントに気づいて

子どもの脳の健やかな発達を促すために

子どもの脳の健やかな発達に、スキンシップが大きな役割を果たしています。保護者の方の中には、日々の仕事や家事の忙しさから、子どもとのスキンシップよりも家事や仕事などの用事を優先してしまうこともあるかもしれません。しかし、子どもにとって欠かせないのは、親に甘える時間といわれています。親のぬくもりに触れながら、見つめ合い、笑顔を交わすことで安心感や信頼感などが得られます。たとえ短い時間であっても、スキンシップをとる時間をつくってください。



※マルトリートメントとは、「不適切な養育(かわわり)」という意味です。これは「子どものころや身体の健全な成長・発達を阻む養育をすべて含んだ呼称」で、子どものころが傷つく行為のことです。